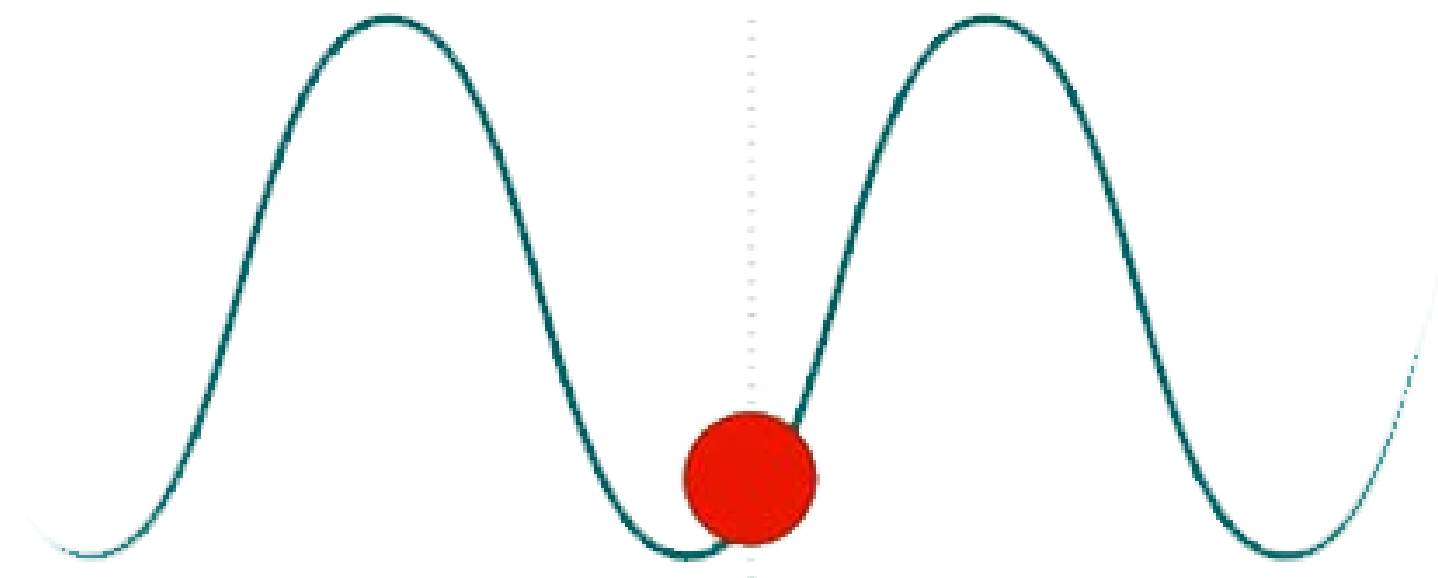


Gestion du stress



LA COHÉRENCE CARDIAQUE



tout commence par la respiration

La cohérence cardiaque est une technique de relaxation et de gestion du stress, de l'anxiété et des émotions basée sur la respiration volontaire.

Quand nous éprouvons des émotions perçues comme négatives (peur, colère...) notre **rythme cardiaque s'emballe**, devient spasmodique et irrégulier).

Inversement, les émotions perçues comme positives produisent un schéma régulier et cohérent : la cohérence cardiaque.*

D'après les études de l'institut HeartMath Californie sur la cohérence cardiaque



atteindre la fréquence 6

Vous trouverez beaucoup d'informations sur les techniques de cohérence cardiaque, et aussi beaucoup d'exercices.

Un travail tout simple propose de pratiquer une respiration lente :

- 3 fois par jour
- au rythme de 6 respirations par minute
- pendant 5 mn

(c'est le 365 du Dr O'Hare)



les bienfaits au quotidien

Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont nombreux, entre autres :

- l'évacuation des tensions mentales et physiques
- la diminution significative du stress
- la régulation de l'anxiété
- le maintien de l'équilibre émotionnel
- l'augmentation de l'énergie et de la résilience
- le renforcement du système immunitaire
- la réduction de l'insomnie

etc ...



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

